



بیماری های مزمن و ارتقای سلامت در سالمندان

میترا حبیب اله پور^۱، ندا عسگریان^۱، زینب زاجکانی^۱، فاطمه کاظمی^۱، لیلا خامی^۱، هاجر ثانی^۱، مژگان کیانی^۱، ولی اله معروف خانی^۱، رامین فاتحی^۱

^۱ کارشناسی ارشد سالمندی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

با افزایش سن احتمال ابتلا به یک یا چند بیماری مزمن افزایش می یابد بطوریکه ۸۰٪ افراد مسن بالای ۶۰ سال حداقل به یک بیماری مزمن مبتلا می شوند. در دوران سالمندی بیماری های قلبی و عروقی، سکته مغزی، سرطان ها، دیابت، فشارخون بالا، بیماری های عضلانی اسکلتی و بیماری های روانی شایع تر می باشد. ۳۷،۲ درصد بیماری قلبی مزمن، ۴۱،۵ درصد پرفشاری، ۱۵،۶ درصد دیابت، ۲۱،۵ درصد چربی خون بالا، ۱۰،۸ درصد آسم و ۷۹،۲ درصد آرتروز داشتند.

پرفشاری خون و دیابت در سالمندان و بزرگسالان دو عامل خطر ساز عمده برای بیماری های قلبی - عروقی می باشند. افزایش سن با افزایش شیوع پرفشاری خون مرتبط است به طوریکه شیوع آن در سالمندان بالای ۶۰ سال تا حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد گزارش شده است. شیوع دیابت نوع ۲ در سالمندان بالای ۷۵ سال حدود ۷٪ گزارش شده است که عدم توانایی سلول های بتا در ترشح انسولین و کاهش تحمل گلوکز از عوامل تعیین کننده این شیوع بالاست. در هر صورت میزان سلامت فرد در دوره پیری وابسته به سبک زندگی، تغذیه، خواب، ورزش و استفاده یا عدم استفاده از سیگار است. یکی دیگر از بیماری های شایع در سالمندان بیماری مزمن انسدادی ریه است این بیماری که با انسداد ناکامل و برگشت پذیر راه هوایی، سرفه، تنگی نفس، ضعف و ناتوانی بیمار مشخص می شود، قابل پیشگیری و درمان است. از آن جا که سیر پیشرفت بیماری به آرامی صورت می گیرد، لذا در افراد دارای عوامل خطر بیماری، از زمان بروز التهاب ریه تا زمان بروز علائم بیماری و تشخیص سال ها طول می کشد به همین علت اکثر بیماران در گروه سنی ۵۰ سال به بالا قرار دارند. از سوی دیگر وقوع همزمان بیماری های شایع در سالمندان باعث تشدید علائم و ناتوانی ناشی از بیماری می شود. پوکی استخوان نیز از بیماری های شایع دوران سالمندی است که استخوان ها به دلیل کاهش میزان املاح، شکننده می شوند.

برای پیشگیری از این بیماری که ناتوانی، کاهش قد و شکستگی های استخوانی را به دنبال دارد، افزایش تحرک و فعالیت بدنی و مصرف رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی پروتئین و کلسیم توصیه می شود. تامین کالری کافی برای حفظ وزن مطلوب و توجه به اختلالاتی مانند بی اشتها یا پر خوری عصبی، مصرف روزانه سه تا چهار واحد از گروه لبنیات، تهیه عصاره کلسیم از استخوان (با جوشاندن استخوان های گاو یا گوسفند در مخلوط سرکه و آب لیمو که با آب این عصاره تهیه می شود) در این بیماران مهم است.

واژگان کلیدی: بیماری های مزمن، سالمندی، ارتقای سلامت